ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជំនួយសម្រាប់ការញៀនអាភៀន

Medication-Assisted Treatment for Opioid Addiction:
Facts for Families and Friends



ព័ត៌មានពិតសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ



Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

This brochure provides basic information about medication-assisted treatment for opioid addiction. It describes medication options, the proper use of the medications, and common side effects. It also explains how medication fits into the overall recovery process. The brochure is directed at families and friends of patients entering medication-assisted treatment for opioid addiction. To view the English version, please visit http://store.samhsa.gov/product/Medication-Assisted-Treatment-for-Opioid-Addiction-Facts-for-Families-and-Friends/SMA14-4443.

"មានពេលច្រើនណាស់ដែលសមាជិកគ្រួសារចេះតែគិតថា គ្រាន់តែ "និយាយថាទេ" ទៅបានហើយ ថាបើអ្នកមិនចង់មានអារម្មណ៍រំជើបរំជួល/ញៀន ចុងបញ្ចប់នៃសាច់រឿង អ្វីៗវាគួរតែបានប្រសើរឡើងទាំងអស់ យើងគួរត្រឡប់ទៅរកជីវិតដែលយើងធ្លាប់បានដឹងវិញ។ ពួកគេមិនយល់ថា ពេលខ្លះ... យើងឈប់ទៅជាសមាជិកគ្រួសារដែលជាទីស្រឡាញ់ដែលខ្លួនធ្លាប់ស្រឡាញ់។ យើងក្លាយជាមនុស្សផ្សេងទៀត។"

ម៉ៃ អ៊ឹម

តើការញៀនអាភៀនបានផ្លាស់ប្តូរមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកធ្លាប់យកចិត្តទុកដាក់ទៅជា "មនុស្សផ្សេងមួយទៀត" ឬទេ? តើមានអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ឲ្យឈ្នះបានពីការញៀននេះ?

ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាជំនួយ ជាវិធីមួយដើម្បីជួយមនុស្សដែលញៀនអាភៀន ឲ្យជីវិតរបស់គេបានជាសះស្បើយ។ មានវិធី 3 យ៉ាង ដែលមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នា នៅក្នុងការព្យាបាលនេះ ៖

- ការប្រើថ្នាំ
- ការប្រឹក្សាយោបល់
- ការគាំទ្រពីគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្ក។

វិធីទាំង **3** យ៉ាងនេះធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីមនុស្សឲ្យបានជាសះស្បើយ។ ការប្រើថ្នាំជាជំនួយអាចជួយមិត្តភក្តិ ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។

ចំណាំ ៖ ពាក្យសំខាន់ៗដែលប្រើជាញឹកញាប់នៅក្នុងការព្យាបាលនៅក្នុងសៀវភៅនេះគឺសរសេរជា **អក្សរដិតខ្មៅ**។

អាភៀនគឺជាថ្នាំដែលខ្លាំងណាស់។

អាភៀនជាថ្នាំដែលធ្វើឲ្យរាងកាយមានចលនាយឺតយ៉ាវ ដូចជាការដកដង្ហើម និងចង្វាក់បេះដូង។ អាភៀនថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល ធ្វើឲ្យបង្កើនអារម្មណ៍រីករាយផង។ អាភៀនជាថ្នាំដែលធ្វើចេញពីដើមអាភៀន។

មនុស្សប្រើថ្នាំអាភៀនជាថ្នាំព្យាបាល។

គ្រូពេទ្យចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំអាភៀន ដើម្បីព្យាបាលការឈឺចុកចាប់ ហើយពេលខ្លះដើម្បីព្យាបាលជំងឺដទៃទៀត ដូចជាជំងឺក្អកធ្ងន់ធ្ងរ។ ថ្នាំនេះមានរូបរាងជាគ្រាប់ ជាវត្ថុរាវ ឬទឹក។ វាក៏អាចមានរាងជាកៅអៀកបិទនៅលើស្បែក។ ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទថ្នាំអាភៀនដែលចេញដោយវេជ្ជបញ្ជាមាន៖

- **Codeine** (ខូឌីន) - គ្រឿងផ្សំនៅក្នុងទឹកស៊ីរ៉ូថ្នាំក្អកខ្លះ និងនៅក្នុងផលិតផលថ្នាំថៃឡាណុលមួយ (**Tylenol® product**)
- **Hydrocodone** (ហៃដ្រូខូដូន) - **Vicodin®** (វ៉ៃខូឌីន) **Lortab®** (ឡថាប) ឬ **Lorcet®** (ឡស៊ិត)
- **Oxycodone** (អុក្ស៊ីខូដូន) - **Percocet®** (ភឺខូស៊ិត) **OxyContin®** (អុកស៊ីខនទីន), ឬ **Percodan®** (ភឺខូដាន)
- **Hydromorphone** (ហៃដ្រូម៉ូហ្វូន) - **Dilaudid®** (ដាយឡឌីត)
- **Morphine** (ម៉ូហ្វីន) - **MSContin®** (អ៊ិមអិសខនទីន), **MSIR®**, **Avinza®** (អេវីនហ្សា), ឬ **Kadian®** (ខេឌីយ៉ាន)
- **Propoxyphene** (ប្រូផូស៊ីហ្វីន) - **Darvocet®** (ដាវ៉ូស៊ិត) **Darvon®** (ដាវូន)
- **Fentanyl** (ហ្វិនតានីល) - **Duragesic®** (ឌួរ៉ាយ៉ៅហ្សីក)
- **Methadone** (មេតាដូន)។

មនុស្សពេលខ្លះប្រើថ្នាំអាភៀនមិនបានត្រឹមត្រូវ។

ថ្នាំអាភៀនពេលខ្លះត្រូវបានប្រើខុសទៅជាមិនត្រូវ ដើម្បីព្យាបាលខ្លួនឯង ឬដើម្បីធ្វើឲ្យខ្លួនមានអារម្មណ៍ល្អដែលហៅថា "រំជើបរំជួល" ឬ "ប្រញ៉ាប់ប្រញ៉ាល់"។ មនុស្សប្រើថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ ដោយប្រើថ្នាំដោយខ្លួនឯងមិនបានត្រឹមត្រូវ លួចថ្នាំ ឬទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតច្រើនរូប ដើម្បីសុំថ្នាំបន្ថែម ឬទិញថ្នាំពីអ្នកលក់ថ្នាំញៀន។ ពេលខ្លះដើម្បីឲ្យខ្លួនមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួល ពួកគេប្រើថ្នាំទឹកដែលមានបរិមាណច្រើន ឬលេបច្របល់ថ្នាំច្រើនមុខ បាញ់តាមច្រមុះ ឬចាក់ថ្នាំ។ ហើយមនុស្សខ្លះទៀតធ្វើឲ្យខ្លួនមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួលតាមការប្រើប្រាស់ហេរ៉ូអ៊ីន ជាប្រភេទអាភៀនដែលខុសច្បាប់ដែលអាចយកមកជក់ ហិត ឬចាក់។

ថ្នាំអាភៀនមានឥទ្ធិពលដែលអាចប៉ះពាល់។

មនុស្សដែលប្រើប្រាស់អាភៀន អាចស៊ាំនឹងអាភៀន។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវការថ្នាំច្រើនទៀត ដើម្បីទទួលបាននូវប្រសិទ្ធិភាពរបស់វា។ អ្នកក៏អាចត្រូវការជាចាំបាច់នូវអាភៀនផងដែរ - នឹងមានអារម្មណ៍ថាឈឺប្រសិនបើគ្មានជាតិអាភៀននៅក្នុងខ្លួន។ ការឈឺនេះហៅថា **ការដកខ្លួនឈប់ប្រើ**។

ការស៊ាំ និងការត្រូវការជាចាំបាច់ គឺជាឥទ្ធិពលប៉ះពាល់ដែលកើតមានជាទូទៅ ដោយសារថ្នាំអាភៀនដែលចេញដោយវេជ្ជបញ្ជា។ បើការស៊ាំគឺជាបញ្ហា វេជ្ជបណ្ឌិតអាចផ្លាស់ប្តូរកម្រិតប្រើថ្នាំរបស់បុគ្គល ឬផ្លាស់ប្តូរប្រភេទថ្នាំ។ មនុស្សដែលក្លាយទៅជាត្រូវការថ្នាំអាភៀនជាប្រចាំ ហើយអាចត្រៀមលក្ខណៈឈប់ប្រើវា **អាចកាត់បន្ថយបន្តិចម្តងៗ** (លេបតិចទៅៗ) ដើម្បីចៀសវាងឈឺពេលឈប់ប្រើ។ នេះត្រូវធ្វើនៅក្រោមការថែទាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

ការស៊ាំ និងការត្រូវការចាំបាច់ ក៏អាចកើតមានឡើងដោយសារមនុស្សប្រើថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវ ឬប្រើហេរ៉ូអ៊ីន។ រយៈពេលយូរទៅ អ្នកនោះតែងតែមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន ដោយគ្មានជាតិអាភៀន។ ពួកគេត្រូវប្រើវា គឺគ្រាន់តែដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ធម្មតា។

ថ្នាំអាភៀនអាចធ្វើឲ្យញៀន។

ការញៀន ជាជំងឺមួយដែលកើតមានឡើងនៅពេលដែលអាភៀនបានធ្វើការផ្លាស់ប្តូរខួរក្បាល។ មនុស្សដែលប្រើថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវមិនសូវទៅជាញៀនឡើយ ប៉ុន្តែពេលខ្លះករណីនេះអាចកើតមាន។ ជាធម្មតាការញៀនកើតឡើង ដោយសារការប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវ។ មនុស្សខ្លះមានការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការញៀនថ្នាំខ្ពស់ ដោយសារតែជីន (ពូជ) ផ្លូវអារម្មណ៍ ឬ ស្ថានការណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន។ រោគសញ្ញានៃការញៀនមានៈ

- **ចំណង់ចង់ប្រើខ្លាំង** – គំនិតបង្កើតឲ្យមានអារម្មណ៍ចង់ប្រើថ្នាំញៀនខ្លាំង។
- **បាត់បង់ការគ្រប់គ្រង** – កាន់តែពិបាកពេលគ្មានថ្នាំញៀនប្រើ។ ចាំបាច់ត្រូវប្រើ និងប្រើបន្ត បើទោះបីជាថ្នាំញៀនបង្កមហន្តរាយក៏ដោយ។

ជាធម្មតា វាមិនអាចកាត់ផ្តាច់ការញៀនបន្តិចម្តងៗបានឡើយ។ វាត្រូវការជំនួយជាច្រើន ពីព្រោះចំណង់ចង់ប្រើថ្នាំគឺខ្លាំង ហើយការភ័យខ្លាចនៃការឈប់ប្រើក៏មានកម្រិតខ្លាំងដែរ។

ការញៀនលើថ្នាំអាភៀនអាចព្យាបាលបាន។

ការញៀនលើថ្នាំអាភៀន ជាជំងឺ**រ៉ាំរ៉ៃ**មួយ ដូចជំងឺបេះដូង ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ជំងឺ**រ៉ាំរ៉ៃ**ជាបញ្ហាសុខភាពក្នុងមួយជីវិត។ វាមិនអាចព្យាបាលបានទេ ប៉ុន្តែអាចគ្រប់គ្រងបាន។ មនុស្សដែលមានការញៀន អាចមានសុខភាពល្អឡើងវិញ និងមានជីវិតរីកចំរើនឡើងវិញបាន។

មនុស្សភាគច្រើនមិនអាចឈប់ប្រើភ្លាមៗដើម្បីផ្តាច់ការញៀននោះឡើយ។ ពួកគេត្រូវការជំនួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទញៀន ឲ្យទៅជាឈប់ញៀន គឺឥរិយាបទដែលមានសុខភាពល្អ។ ពួកគេអាចទទួលបានជំនួយនេះដោយ**ការព្យាបាល** – ក្រោមការថែទាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលគ្រឿងញៀន។

ការព្យាបាលអាចជួយឲ្យមនុស្សបោះបង់បញ្ហាញៀនថ្នាំ។ វាអាចជួយពួកគេក្នុងការឈប់ប្រើ និងអាចទប់ទល់នឹងចំណង់ប្រើថ្នាំខ្លាំង។ ការព្យាបាលក៏អាចជួយពួកគេបោះបង់នូវឥរិយាបទដែលប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត ដូចជា ការទទួលទានស្រា ឬ ការបំពានលើថ្នាំញៀនប្រភេទផ្សេងទៀត។

ជាការសំខាន់ដែរ ការព្យាបាលអាចជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត ដែលពួកគេអាចមានដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការញៀន ដូចជាអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានតម្លៃទាប ស្ថានការណ៍អាក្រក់នៅទីកន្លែងធ្វើការ ឬនៅផ្ទះ ឬការចំណាយពេលវេលាជាមួយនឹងអ្នកប្រើថ្នាំញៀន។ បើនិយាយឲ្យខ្លី ការព្យាបាលអាចជួយមនុស្សឲ្យវិលត្រឡប់ទៅរករបៀបរស់នៅដែលរួចផុតពីការប្រើញៀនថ្នាំ និងដែលមានសុខភាពល្អ – ទៅរករបៀបរស់នៅមួយដែលគេហៅថា ដំ**ណើរជាសះស្បើយឡើងវិញ។**

ការព្យាបាលអាចរួមទាំងការប្រើថ្នាំព្យាបាល។

ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជំនួយ ជាការព្យាបាលលើការញៀន ដែលរួមទាំងការប្រើថ្នាំញៀន ព្រមជាមួយនឹងការផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ និងការគាំទ្រដ៏ទៃទៀត។ ជាញឹកញាប់ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាជំនួយ គឺជាជម្រើសដ៏ល្អប្រសើរបំផុតសម្រាប់ការព្យាបាលការញៀននឹងថ្នាំអាភៀន។

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានការញៀន ការប្រើថ្នាំនឹងអនុញ្ញាតឲ្យគាត់មានសុខភាពផ្លូវចិត្តជាធម្មតាឡើងវិញរួចផុតពីផ្លូវអារម្មណ៍រំជើបខ្លាំង និងខ្សោយ ដែលជម្រុញដោយថ្នាំញៀន។ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជួយអ្នកនោះមិនឲ្យគិតពីថ្នាំញៀនគ្រប់ពេលវេលា។ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអាចបន្ធូរបន្ថយនូវបញ្ហាការឈប់ប្រើ និងចំណង់ចង់ប្រើខ្លាំង។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះអាចផ្តល់ឱកាសដល់អ្នកនោះឲ្យផ្តោតទៅលើការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរស់នៅដែលនាំទៅរកជីវិតមានសុខភាពល្អឡើងវិញ។

ការប្រើថ្នាំសម្រាប់ការញៀនលើថ្នាំអាភៀន គឺដូចជាការប្រើថ្នាំសម្រាប់គ្រប់គ្រងជំងឺបេះដូង និងទឹកនោមផ្អែម។ **វាមិនមែន**ដូចជាការជំនួយសថ្នាំញៀនណាមួយ ដោយថ្នាំញៀនមួយប្រភេទទៀតទឡើយ។ បើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ **ថ្នាំមិនបបង្ក**ឲ្យមានការញៀនថ្មីឡើយ។ វាអាចជួយមនុស្សឲ្យគ្រប់គ្រងការញៀនរបស់ពួកគេបាន ដូច្នេះផលប្រយោជន៍នៃការជាសះស្បើយអាចរក្សាបាន។

មានជម្រើស 3 យ៉ាងចំបងៗសម្រាប់ការប្រើថ្នាំ។

ការប្រើថ្នាំដែលពេញនិយមជាងគេ ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងការព្យាបាលការញៀនអាភៀនគឺ **ថ្នាំមេតាដូន (methadone)** និង**ប៊្យុព្រេណរ័ហ្វីន (buprenorphine)**។ ពេលខ្លះថ្នាំមួយប្រភេទទៀត ដែលមានឈ្មោះថា **ណាល់ត្រឹហ្សូន (naltrexone)** ត្រូវបានប្រើប្រាស់។ តម្លៃរបស់វាខុសៗគ្នាទៅតាមប្រភេទថ្នាំ។ បញ្ហានេះប្រហែលជាអ្នកត្រូវយកមកពិចារណា ពេលអ្នកគិតពីជម្រើសនៃការព្យាបាល។

មេតាដូន (methadone) និងប៊្យុព្រេណរ័ហ្វីន (buprenorphine) បន្លំខួរក្បាលឲ្យវាគិតថា វានៅតែមានបញ្ហាថ្នាំអាភៀន។ មនុស្សដែលប្រើថ្នាំនេះ មានអារម្មណ៍ធម្មតា មិនរំជើបរំជួល ហើយការដកខ្លួនឈប់ប្រើនឹងមិនកើតឡើងទេ។ មេតាដូន (methadone) និងប៊្យុព្រេណរ័ហ្វីន (buprenorphine) ក៏កាត់បន្ថយនូវចំណង់ក្នុងការចង់ប្រើខ្លាំងផងដែរ។



ថ្នាំណាល់ត្រេហ្សូន (naltrexone) ជួយជំនះនូវភាពញៀន តាមវិធីផ្សេងគ្នា។ វាទប់ស្កាត់ប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំអាភៀន។ នេះវាធ្វើឲ្យលែងមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួល ប្រសិនបើថ្នាំដែលបង្កបញ្ហាត្រូវបានប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ ដំណើររបៀបនេះធ្វើឲ្យថ្នាំ ថ្នាំណាល់ត្រេហ្សូន (naltrexone) ក្លាយជាជម្រើសដ៏ល្អដើម្បីការពារជំងឺលាប់មកវិញ (ការវិលមករកការប្រើថ្នាំញៀនដែលមានបញ្ហាឡើងវិញ)។

ថ្នាំទាំងអស់នេះមានឥទ្ធិពលប៉ះពាល់ល្អដូចគ្នា៖ វាកាត់បន្ថយឥរិយាបថក្នុងការញៀនថ្នាំដែលបង្កបញ្ហា។

ថ្នាំទាំង 3 មុខនេះមានទំរង់ជាថ្នាំគ្រាប់។ មេតាដូន (methadone) មានទំរង់ជាថ្នាំរាវ និងទឹក។ មេតាដូន (methadone) គឺត្រូវប្រើជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ថ្នាំពីរមុខទៀត ដំបូងគឺត្រូវប្រើជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ មួយរយៈមក ប៊្យូព្រេណរហ្វីន (buprenorphine) ត្រូវប្រើជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬ 3 ថ្ងៃម្តង ហើយកម្រិតនៃថ្នាំ ណាល់ត្រេហ្សូន (naltrexone) គឺត្រូវប្រើក្នុង 3 ថ្ងៃម្តង។

ថ្នាំមេតាដូន (methadone) ដើម្បីព្យាបាលការញៀន ត្រូវបានចែកចាយឲ្យប្រើប្រាស់តែនៅមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលដែលបានទទួលសិទ្ធអនុញ្ញាតពិសេសតែប៉ុណ្ណោះ។ ប៊្យូព្រេណរហ្វីន (buprenorphine) និង ណាល់ត្រេហ្សូន (naltrexone) ត្រូវបានចែកចាយឲ្យប្រើប្រាស់នៅមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាល ឬ តាមវេជ្ជបញ្ជាដោយគ្រូពេទ្យ។ វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវតែមានការឯកភាពជាពិសេស ដើម្បីសរសេរវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ ប៊្យូព្រេណរហ្វីន (buprenorphine)។ មនុស្សខ្លះទៅមជ្ឈមណ្ឌលនោះ ឬទៅការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យ រាល់ពេលដែលពួកគេត្រូវប្រើថ្នាំ។ មនុស្សដែលមានស្ថានភាពនឹងន់ នៅក្នុងការជាសះស្បើយ ងាចត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំឲ្យយកទៅប្រើនៅផ្ទះ។

ថ្នាំនឹងយកមកប្តូរជាមួយបុគ្គលម្នាក់ៗ។

ពេលដែលមនុស្សម្នាក់សម្រេចិត្តសាកល្បងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាជំនួយ ជំហ៊ានដំបូងគឺត្រូវទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬសមាជិកក្រុមគ្រូពេទ្យផ្សេងៗទៀត។ ការជួបលើកទីមួយនេះ គឺហៅថា**ការស្ទាបស្ទង់វាយតម្លៃ**។ បុគ្គលនោះត្រូវបានសាកសួរសំណួរ ដូចជា៖

- តើអ្នកធ្លាប់ប្រើថ្នាំអាភៀននេះរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណាហើយ?
- តើអ្នកបានប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែរឬទេ?
- តើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានទម្លាប់ និងលំនាំនៃការប្រើថ្នាំញៀន និងការផឹកគ្រឿងស្រវឹងយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើអ្នកធ្លាប់បានទទួលការព្យាបាលដែលឬទេ?
- តើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀតដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំអ្វីទេ?

- តើអ្នកធ្លាប់មានប្រតិកម្មទៅនឹងថ្នាំណាមួយដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកត្រូវការជំនួយពិសេសណាមួយដែរ ឬទេ?
- តើគោលដៅដើម្បីឲ្យបានជាសះស្បើយរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ?
- តើអ្នកមានក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិ ជួយគាំទ្រអ្នកដែរឬទេ ក្នុងកំឡុងពេលព្យាបាល?

ក្នុងកំឡុងពេលជួបប្រជុំនេះ មនុស្សយល់ដឹងអំពីជម្រើសនៃការព្យាបាល វិន័យដែលត្រូវគោរពតាម ដើម្បីបន្តការព្យាបាល ហើយនិងអ្វីដែលរំពឹងទុកនៅពេលក្រោយទៀត។

ការពិនិត្យរាងកាយក៏ជាផ្នែកមួយនៃការស្ទាបស្ទង់វាយតម្លៃ។ ការពិនិត្យនេះស្វែងយល់អំពីសុខភាពទូទៅរបស់បុគ្គល។ វាអាចពិនិត្យរកមើលជំងឺណា ដែលកើតមានជាទូទៅចំពោះមនុស្សដែលធ្លាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។ ការពិនិត្យតែងតែធ្វើរួមគ្នាជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តរកថ្នាំញៀន។ ការពិនិត្យនេះ ជាទូទៅតែងតែធ្វើឡើងតាមការពិនិត្យទឹកនោម និង ទឹកមាត់។

ក្រោយពេលស្ទាបស្ទង់វាយតម្លៃ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលគ្រឿងញៀន ពិភាក្សាពីជម្រើសនៃការព្យាបាល ជាមួយបុគ្គលនោះ ដែលអាចរួមបញ្ចូលទាំងក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិនៅក្នុងការពិភាក្សា។

បុគ្គលយល់ស្របតាមផែនការណ៍ព្យាបាល។ ផែនការណ៍នេះមាន៖

- គោលដៅនៃការព្យាបាល
- ការសម្រេចចិត្តថាតើថ្នាំណាមួយដែលនឹងប្រើប្រាស់ និង កម្រិតប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដើម្បីចាប់ផ្តើម
- កាលវិភាគសម្រាប់ការជួបមណ្ឌលព្យាបាល
- ផែនការណ៍សម្រាប់ប្រឹក្សាយោបល់
- វិធានការផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវធ្វើ ដូចជាការចូលរួមជាមួយក្រុមអ្នកគាំទ្រ
- តើគោលដៅនៃការទទួលបានជោគជ័យត្រូវបានវាស់វែងយ៉ាងដូចម្តេច។

ផែនការណ៍ពណ៌នាថាតើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើបុគ្គលមិនអនុវត្តតាមផែនការន៍។ បុគ្គលនោះប្រហែលជាត្រូវបានស្នើរសុំឲ្យចុះហត្ថលេខានៅលើទម្រង់ក្រដាស ដែលបង្ហាញថាគាត់យល់ព្រមធ្វើតាមផែនការណ៍។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំនឹងត្រូវបានណែនាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ថ្នាំមេតាដូន (methadone) អាចប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាព នៅពេលចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ។ ប៊្យូព្រេណរហ្វីន (buprenorphine) អាចប្រើប្រាស់នៅពេលចាប់ផ្តើមឈឺពេលដកខ្លួនឈប់ប្រើ។ ណាលត្រេហ្សូន (naltrexone) មិនអាចប្រើបានទេ រហូតពេលដែលសារធាតុអាភៀនផ្តាច់អស់ពីក្នុងខ្លួនទាំងស្រុង ជាធម្មតាគឺរយៈពេល 7 ទៅ 10 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការឈឺពេលដកខ្លួនឈប់ប្រើចាប់ផ្តើម។ ឆាប់ប្រើប៊្យូព្រេណរហ្វីន (buprenorphine) ឬ ណាលត្រេហ្សូន (naltrexone) ពេក ធ្វើឲ្យការឈឺពេលដកខ្លួនឈប់ប្រើកាន់តែមានកម្រិតខ្លាំងថែមទៀត។

សមាជិកគ្រូពេទ្យ នឹងជួបជាមួយបុគ្គលនោះក្នុងរយៈពេលពីរ ឬបីម៉ោងបន្ទាប់ពីការចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំលើកទី១ និងជួបជាទៀងទាត់ក្នុងរយៈពេលមួយ ឬ ពីរសប្តាហ៍។ ការជួបទាំងនេះ គឺដើម្បីឲ្យច្បាស់ថាការប្រើប្រាស់ថ្នាំកំពុងតែមានដំណើរការ ហើយថាឥទ្ធិពលដែលអាចមានប៉ះពាល់ វាមិនធ្វើទុក្ខខ្លាំងពេកទេ ហើយថាបុគ្គលនោះកំពុងតែប្រើថ្នាំដូចការបង្គាប់របស់គ្រូពេទ្យ។ ការគោរពតាមការណែនាំ គឺជាការសំខាន់ ពីព្រោះការប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវអាចធ្វើឲ្យហួសកម្រិត ឬស្លាប់បាន។

រោគសញ្ញាផ្សេងៗនៃការដកខ្លួនឈប់ប្រើ

- ស្លាប់ និង មានបញ្ហាក្នុងការសំរាន្ត
- បែកញើសច្រើនជាងធម្មតា
- ព្រួយបារម្ភ ឬ ភ័យច្រាស់ច្រាល
- ឈឺសាច់ដុំ និង ឈឺចាប់
- ឈឺក្រពះ ចង្អោរ ឬ ក្អួត
- រាគ
- ខ្សោយ

ប្រសិនបើការប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនដំណើរការដូចការរំពឹងទុក វេជ្ជបណ្ឌិតអាចផ្លាស់ប្តូរកម្រិតថ្នាំ ឡើង ឬ ចុះ ឬ ចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំផ្សេងទៀត។ បុគ្គលអាចមានអារម្មណ៍ដែលមានរោគសញ្ញាខ្លះស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការឈឺពេលដកខ្លួនឈប់ប្រើ នៅពេលផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ។

មេតាដូន (methadone) និង ប៊្យុព្រេណរ័ហ្វីន (buprenorphine) អាចធ្វើឲ្យអ្នកងងយុគេងនៅពេលដំបូង។ ដោយសារមូលហេតុនេះហើយ អ្នកដែលចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំណាមួយនោះ មិនត្រូវបើកបរឡាន ឬ ធ្វើការងារណាផ្សេងទៀតដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់។ បើភាពងងុយគេងនៅតែបន្តជាបញ្ហា វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រហែលជាផ្លាស់ប្តូរកម្រិតថ្នាំ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រឹមត្រូវ គឺបានដឹងនៅណាដែលបុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍ធម្មតា មានឥទ្ធិពលប៉ះពាល់បន្តិចបន្តួច ឬគ្មានធ្វើទុក្ខទាល់តែសោះ គ្មានអារម្មណ៍ថាញៀន ហើយចំណង់ចង់ប្រើថ្នាំ អាចគ្រប់គ្រងបាន។

ថ្នាំអាចប្រើប្រាស់បានដោយសុវត្ថិភាពរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ។

បុគ្គលអាចប្រើថ្នាំព្យាបាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរយៈពេលយូរអង្វែងតាមការចាំបាច់ - គឺរយៈពេលច្រើនខែ មួយឆ្នាំ ច្រើនឆ្នាំ ឬមួយ ជីវិត។ ជួនកាល គេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមិនត្រូវការថ្នាំតទៅទៀតទេ ហើយចង់ឈប់ប្រើ។ ការប្រាស់ថ្នាំមេតាដូន (methadone) និង ប៊្យុព្រេណរ័ហ្វីន (buprenorphine) ត្រូវតែបញ្ឈប់បន្តិចម្តងៗ ដើម្បីការពារកុំឲ្យឈឺពេលដកខ្លួនឈប់ប្រើឡើងវិញ។ ការបញ្ឈប់ណាលត្រេហ្សូន (naltrexone) មិនបណ្តាលឲ្យឈឺឡើងវិញទេ។ ផែនការណ៍ឈប់ប្រើថ្នាំត្រូវតែពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជានិច្ច។

ការប្រឹក្សាយោបល់អាចជួយអ្នកបាន។

មនុស្សជាច្រើនដែលកំពុងតែព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំជាជំនួយ អាចទទួលផលប្រយោជន៍ពី**ការប្រឹក្សាយោបល់**៖ ផលប្រយោជន៍គឺបានមកពីឱកាសនិយាយជាមួយអ្នកដែលមានជំនាញ តាមរយៈការនិយាយម្នាក់ - ទល់ - ម្នាក់ ឬ និយាជាក្រុមជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងការព្យាបាល។

តាមរយៈការប្រឹក្សាយោបល់ បុគ្គលនឹងដឹងអំពីជំងឺញៀន។ គេនឹងដឹងផងដែរថាហេតុអ្វីបានជាការញៀនកើតមានឡើង បញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីការញៀន និងអ្វីដែលពួកគេត្រូវការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីជំនះនូវបញ្ហាទាំងនោះ។

ការប្រឹក្សាយោបល់អាចផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវការលើកទឹកចិត្ត និងការជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការបន្តការព្យាបាល។ វាអាចបង្រៀននូវជំនាញក្នុងការដោះស្រាយ និងរបៀបការពារជំងឺកុំឲ្យលាប់ឡើងវិញ។ វាអាចជួយអ្នកឲ្យដឹងពីវិធីក្នុងការសម្រេចចិត្តដ៏មានសុខភាពល្អ ដោះស្រាយឧបសគ្គ អារម្មណ៍តានតឹង និងបន្តជីវិតរបស់អ្នកទៅមុខទៀត។

នៅក្នុង**ការប្រឹក្សាជាក្រុម** អ្នកអាចទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងការព្យាបាល និងកសាងមិត្តភក្តិថ្មីដែលមិនប្រើថ្នាំញៀន។ អ្នកថែមទាំងអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍នេះពី**ក្រុមអ្នកគាំទ្រ**ដែរ។ នេះគឺជាការជួបជុំក្រៅផ្លូវការណ៍ជាក្រុមជាមួយមនុស្សដែលមានឧបសគ្គស្រដៀងគ្នា។

ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិក៏សំខាន់ដែរ។

វាជាការលំបាកណាស់ឲ្យបានជាសះស្បើយដោយម្នាក់ឯង។ ការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិគឺជាការសំខាន់។ ក្តីស្រឡាញ់និងការលើកទឹកចិត្តអាចជួយអ្នកឲ្យសម្រេចចិត្តចូលរួមនៅក្នុងការព្យាបាល និងនៅបន្តចូលរួមក្នុងការព្យាបាល។

ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិអាចផ្តល់ការគាំទ្រតាមវិធីជាច្រើន - ឧទាហរណ៍ ជូនទៅកន្លែងព្យាបាល ជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់រស់នៅ ឬជួយស្វែងរកការងារ។ ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិក៏អាចជួយបុគ្គល កំពុងជាសះស្បើយឲ្យគេចផុត ឬឈ្នះរកបសគ្គ។

កម្មវិធីព្យាបាលខ្លះ មានផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់ដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។ គេធ្វើដូច្នេះពីព្រោះការញៀនថ្នាំរបស់អ្នកអាចធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ និងមានកំហឹង ឬមានអារម្មណ៍ខ្មាស់គេ និងអស់សង្ឃឹម។

ការប្រឹក្សាយោបល់ជាវិធីដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ ឲ្យយល់ដឹងបានច្រើនអំពីស្ថានភាពរបស់អ្នក ថាតើត្រូវជួយអ្នកដោយរបៀបណា ហើយថាតើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានៃការញៀនថ្នាំរបស់អ្នក ដែលបានបង្ករឡើងដោយរបៀបណាដែរ។ វាគឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ និងស្វែងយល់ថា តើមានជំនួយអ្វីខ្លះដែលមានសម្រាប់ជួយដល់ពួកគេ។

មានក្រុមអ្នកគាំទ្រសម្រាប់តែក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិដែរ។ នេះគឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពដើម្បីផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន និងលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដ៏ទៃទៀត ដែលមានមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់គេដែលកំពុងដោះស្រាយជាមួយនឹងការញៀនថ្នាំ។

មនុស្សជាច្រើនដែលញៀនថ្នាំអាភៀន ហើយអាចវិលត្រលប់មកធម្មតាវិញមកប្រកបជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ។ វិធីមួយដែលអាចវិលត្រលប់មកសភាពធម្មតាវិញនេះ គឺការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាជំនួយ។ ការប្រើថ្នាំ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងការគាំទ្រៈរួមគ្នាវាអាចជួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក និង មិត្តភក្តិរបស់អ្នកបាន។

"ការជាសះស្បើយគឺជាកិច្ចការ។ ជាកិច្ចការប្រចាំចាំជីវិត ដែលនឹងទទួលបានការរង្វាន់ដ៏ធំធេងបំផុត។"

ទីម អេស

ការប្រុងប្រយ័ត្ន

- ថ្នាំដែលរក្សាទុកនៅផ្ទះ**ត្រូវ**ចាក់សោរទុកក្នុងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើក្មេងច្រឡំលេបថ្នាំនោះដោយចៃដន្យ ពួកគេអាច**ប្រើហួសកំណត់ ឬស្លាប់**។ រឿងនេះគឺពិតជាពិសេសចំពោះមេតាដូន (methadone) ពីព្រោះថ្នាំនេះច្រើនតែមកជាថ្នាំទឹកដែលមានពណ៌។ កូនក្មេងច្រឡំថាជាភេសជ្ជៈ។
- ថ្នាំទាំងបីប្រភេទនេះអាចមានផលវិបាកប៉ះពាល់ចំពោះមនុស្សខ្លះ ដូចជាឈឺក្រពះ និងបញ្ហាក្នុងការសំរាន្ត។ បញ្ហាទាំងនេះជាទូទៅគឺមានតិចតួចទេ។
- មនុស្សដែលកំពុងប្រើថ្នាំណាមួយ គួរត្រូវពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតចំពោះបញ្ហាថ្លើម។
- មនុស្សដែលកំពុងប្រើថ្នាំណាមួយ គួរត្រូវនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិរបស់ពួកគេ មុនពេលបញ្ឈប់ ឬ ចាប់ផ្ដើមថ្នាំណាមួយផ្សេងទៀត។
- ស្ត្រីគួរប្រាប់អ្នកផ្ដល់សេវាព្យាបាលគ្រឿងញៀនរបស់ពួកគេឲ្យបានដឹង បើគេកំពុងតែមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ។ មានតែថ្នាំមេតាដូន (methadone) ទេ ដែលត្រូវបានណែនាំឲ្យប្រើសម្រាប់ស្ត្រីទាំងនេះ។
- ត្រូវដឹងពីសញ្ញានៃការប្រើថ្នាំមេតាដូន ហួសកម្រិត៖
  - – ពិបាកដកដង្ហើម ឬ ដកដងហើមរាក់ៗ/ខ្លីៗ
  - – អស់កម្លាំងខ្លាំង ឬ ងងុយគេង
  - – ស្រវាំងភ្នែក
  - – មិនអាចគិត និយាយ ឬ ដើរបានធម្មតា
  - – មានអារម្មណ៍ខ្សោយចង់ដួល វិលមុខ ឬច្របូកច្របល់

អ្នកណាម្នាក់ដែលកំពុងតែប្រើមេតាដូន ដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ត្រូវទៅពេទ្យទទួលការថែទាំជាបន្ទាន់។ **ចំណាំ**៖ ការប្រើថ្នាំហួសកម្រិតមិនសូវកើតមានឡើងចំពោះប៊្យុព្រេណ័រហ្វីន (bupre-norphine) ហើយមិនកើតមានទេចំពោះណាល់ត្រេហ្សូន (naltrexone)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហា ថ្នាំណាក៏ដោយសម្រាប់ព្យាបាលការញៀនអាភៀន ត្រូវតែប្រើឲ្យដូចវេជ្ជបញ្ជារបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

- មនុស្សដែលកំពុងប្រើថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមនេះ **មិនត្រូវ**ប្រើថ្នាំញៀនអាភៀនផ្សេងទៀតឡើយ ឬថ្នាំណាដែលខុសច្បាប់។ ពួកគេ**មិនត្រូវ**ផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំរម្ងាប់ការឈឺចាប់ ថ្នាំរម្ងាប់អារម្មណ៍ ឬ ថ្នាំផ្សេងៗទៀតឡើយ ដែលធ្វើឲ្យដង្ហើមដើរយឺត។ ការប្រើថ្នាំណាមួយក្នុងចំណោមនេះក្នុងចំនួនច្រើន ជាមួយគ្នានឹងថ្នាំដែលកំពុងតែប្រើដើម្បីព្យាបាល អាចធ្វើឲ្យហួសកម្រិត ឬ អាចស្លាប់។

ការញៀន

តើអ្វីជាការពិត និង អ្វីជាការមិនពិត

ការញៀនគឺជាជំងឺមួយ។ វាមិនអាចព្យាបាលបានទេ ប៉ុន្តែវាអាចពយាបាលដោយប្រើថ្នាំ ការប្រឹក្សាយោបល់ និងការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ការញៀន**មិនមែន**ជាសញ្ញាភាពទន់ខ្សោយទេ។ វា**មិនមែន**ជាការពិតទេដែលថា អ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីផ្តាច់គ្រឿងញៀនគឺ "ត្រូវតែរឹងមាំ"។

គោលបំណងនៃការប្រើថ្នាំជាជំនួយគឺដើម្បីឲ្យបានជាសះស្បើយពីការញៀន។ វា**មិនមែន**ជាការជំនួសថ្នាំញៀនមួយដោយថ្នាំញៀនមួយប្រភេទផ្សេងទៀតឡើយ។ វាផ្តល់នូវសុវត្ថិភាព កម្រិតនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំមួយដែលអាចគ្រប់គ្រងបាន ដើម្បីឲ្យឈ្នះលើការប្រើប្រាស់អាភៀន។

អ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលគ្រឿងញៀនត្រូវទទួលការយល់ព្រមពីអ្នកជាមុនសិន (កិច្ចព្រមព្រៀងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ) មុនពេលចែករំលែកព័ត៌មានរបស់អ្នកជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត។ មានករណីលើកលែងពីរចំណុចចំពោះ ភាពលាក់ការណ៍សម្ងាត់នេះ ៖ (I) បើមើលទៅឃើញថា អ្នកជំងឺអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះខ្លួនគេ ឬអ្នកដ៏ទៃ និង (II) បើអ្នកត្រូវបានបញ្ជាឲ្យចូលរួមព្យាបាលនេះដោយតុលាការ។ ដើម្បីសិក្សាព័ត៌មានបន្ថែមទៀតពីសិទ្ធនៅក្នុងការរក្សាការសម្ងាត់នេះ សូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលគ្រឿងញៀន។

ការជាសះស្បើយគឺអាចធ្វើបាន។ ប៉ុន្តែវាត្រូវការកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែង។ ពេលការព្យាបាលបានចប់សព្វគ្រប់ អ្វីៗ**មិនមែន**បានប្រសើរឡើងវិញដោយស្វ័យប្រវត្តិនោះឡើយ។ ការជាសះស្បើយត្រូវការការប្តេជ្ញាចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងកំឡុងពេលព្យាបាល និងក្រោយមកទៀត។

គោលដៅសម្រាប់ការជាសះស្បើយនៅពេលកំពុងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាជំនួយ

គោលដៅទី I ៖ ដកថយពីបញ្ហានៃថ្នាំអាភៀន។

ដំណាក់កាលនេះក៏ត្រូវបានគេហៅថា **ការឈប់ពុល ឬ ឈប់បំពុល។**

______ ឈប់ប្រើថ្នាំសម្រាប់ញៀនអាភៀន។

______ ធ្វើការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីជ្រើសរើសថ្នាំ។

______ បង្ហាញឲ្យឃើញថា ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនផ្សេងៗទៀត គឺរំខានដល់ការជាសះស្បើយ។

______ ទទួលការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រ ដើម្បីលើកស្ទួយសុខភាពទូទៅ។

______ ចាប់ផ្តើមទទួលការប្រឹក្សាយោបល់ ដើម្បីលើកស្ទួយសុខភាព ឥរិយាបថ និងចំណេះក្នុងការប្រឈមមុខ។

គោលដៅទី 2 ៖ ចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ។

______ ធ្វើការជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីកែប្រែថ្នាំ និង កម្រិតថ្នាំ តាមការចាំបាច់។

______ ជំនួសឥរិយាបថដែលគ្មានសុខភាព ដោយឥរិយាបថដែលប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ឧទាហរណ៍ ចូលរួមជាមួយក្រុមអ្នកគាំទ្រ ស្វែងរកសកម្មភាពកំសាន្តថ្មី ឬស្វែងរកការងារធ្វើ។

______ ធ្វើការដើម្បីលើកស្ទួយ ឬកែប្រែទំនាក់ទំនង។

______ រៀនសំគាល់ និងចៀសវាង**អ្វីដែលជំរុញ** (ទីកន្លែង ឬសកម្មភាពដែលធ្វើឲ្យមានចំណង់ចង់ប្រើថ្នាំញៀនឡើងវិញ)។

______ រៀនពីវិធីដើម្បីការពារជំងឺលាប់មកវិញ។

______ រៀនប្រើថ្នាំនៅផ្ទះ (ប្រសិនបើអនុញ្ញាតឲ្យប្រើដោយកម្មវិធី)។

______ សាកធ្វើតេស្តពិនិត្យថ្នាំញៀនដោយព្រាវៗ។

គោលដៅទី 3 ៖ រក្សាការជាសះស្បើយ។

______ រក្សាទម្លាប់ធម្មតា។ ឧទាហរណ៍ ទៅធ្វើការ ឬទៅសាលារៀន ទៅជួបក្រុមអ្នកគាំទ្រ ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ កសាងទំនាក់ទំនង និងមានការសប្បាយរីករាយ។

______ ដាក់កាលវិភាគទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីពិនិត្យកម្រិតថ្នាំ និងបំពេញថ្នាំឡើងវិញ។

______ បន្តជៀសវាងអ្វីដែលនាំអាត និង ធ្វើឲ្យធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងសភាពអាក្រក់វិញ។

______ ធ្វើតេស្តពិនិត្យថ្នាំញៀនដោយព្រាវៗ។

គោលដៅទី 4 ៖ រស់នៅដោយមិនញៀន។

______ រក្សាទម្លាប់ឥរិយាបថដែលមានសុខភាពល្អ ឲ្យបានរឹងមាំ។

______ ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលគ្រឿងញៀន រៀងរាល់ 1 ខែ ទៅ 3 ខែម្តង។

______ បន្តទាញយកកម្លាំងពីទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងក្រុមអ្នកគាំទ្រ។

______ បន្តទទួលការប្រឹក្សាយោបល់សម្រាប់បញ្ហាផ្សេងៗទៀត ទៅតាមការចាំបាច់។

គោលដៅសម្រាប់គ្រប់ដំណាក់កាលទាំងអស់៖
ជៀសវាងកុំឲ្យជំងឺលាប់មកវិញ និងជៀសវាងអ្វីដែលជំរុញ

មនុស្សជាច្រើនដែលកំពុងតែទទួលការព្យាបាល អាចធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពអាក្រក់វិញមួយដង ឬច្រើនដងមុនពេលដែលបានប្រសើរឡើង ហើយរក្សាបាននូវការផ្តាច់ថ្នាំញៀន។ ការធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពអាក្រក់វិញ ក៏ជាឧបសគ្គ ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថាជាបរាជ័យទេ។ អ្នកដែលធ្លាក់ខ្លួនទៅសភាពអាក្រក់វិញអាចបន្តព្យាបាលតទៅទៀត និងសម្រេចបាននូវការសះស្បើយទាំងស្រុង។

មនុស្សម្នាក់អាចការពារខ្លួនកុំឲ្យធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពអាក្រក់វិញ ដោយគេចចេញឲ្យឆ្ងាយ ពីអ្វីដែលជំរុញ – ឧទាហរណ៍ ដោយហយចៀសវាងសេពគប់ជាមួយមិត្តភក្តិដែលអ្នកប្រើថ្នាំ ញៀនពីមុន និងនៅឲ្យឆ្ងាយពីមិត្តភក្តិដែលកំពុងប្រើថ្នាំញៀន។

វិធីមួយទៀតដើម្បីជៀសវាងការធ្លាក់ចុះទៅក្នុងសភាពអាក្រក់ឡើងវិញ គឺរក្សាការប្រឆាំងទៅនឹងការមិនអត់ធ្មត់ ឬការមានទំនុកចិត្តខ្លាំងពេក។

មនុស្សម្នាក់ដែលថ្លែងដូចខាងក្រោម (ឬ គ្រាន់តែគិតដូច្នេះ) ប្រហែលជាត្រូវត្រឡប់ទៅគោលដៅលើកមុនវិញសម្រាប់ឲ្យមានការជាសះស្បើយ៖

“ការព្យាបាលនេះមិនបានផលទេ!”

“ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមិនត្រូវគិតពីចំណង់ចង់ប្រើថ្នាំទេ។”

“ខ្ញុំបានជាសះស្បើយហើយៗ ខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងវាបានប្រសិនបើខ្ញុំប្រើវាតែជាមួយមិត្តភក្តិ។”

“គ្មានផ្លូវទេ ខ្ញុំអាចធ្លាក់ខ្លួនញៀនវិញ!”

“ខ្ញុំអាចផ្តាច់ថ្នាំញៀនដោយខ្លួនឯង។”

“នៅពេលដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួល ខ្ញុំមានភាពសប្បាយរីករាយណាស់! ខ្ញុំមិនធ្លាប់មានបញ្ហាអ្វីទេ។”

ក្រុមអ្នកគាំទ្រ និងព័ត៌មាន

- តារាងនេះមិនមែនពេញលេញទេ។ តារាងរាយឈ្មោះនេះមិនមានន័យថា Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ផ្តល់នូវការគាំទ្រដល់អង្គការទាំងនេះទេ។
- ក្រុមអ្នកគាំទ្រខ្លះមានគោលការណ៍តមតែមួយមុខគត់ និងមិនមានចិត្តចង់គាំទ្រការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាជំនួយឡើយ។ កម្មវិធីដែលមានចុះនៅទីនេះ គ្មានគោលការណ៍ដូច្នេះឡើយ ប៉ុន្តែការប្រជុំនៃក្រុមនិមួយៗប្រែប្រួល។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវសាកល្បងជួបជាមួយក្រុមអ្នកគាំទ្រជាច្រើនក្រុមសិន ដើម្បីស្វែងរកក្រុមណាដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក។
- កម្មវិធីក្រុមគាំទ្រខ្លះទៀត គឺសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ហើយក្រុមខ្លះទៀត អនុញ្ញាតឲ្យក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិចូលរួមក្នុងការប្រជុំ ឬមានកម្មវិធីប្រជុំដោយឡែកសំរាប់ពួកគេ។ សូមស្វែងយល់ពីអង្គការនិមួយៗសម្រាប់ព័ត៌មានលំអិត។
- ក្រុមឧបត្ថម្ភគ្នាទៅវិញទៅមកតាមប្រព័ន្ធអិនធឺណេត អាចជាជម្រើសដ៏ល្អប្រសើរបំផុតសម្រាប់អ្នក ប្រសិនបើគ្មានក្រុមគាំទ្រនៅសហគមន៍របស់អ្នកនោះទេ។ ជម្រើសមួយទៀត គឺទាក់ទង Alcoholics Anonymous (AA, www.aa.org) ដើម្បីស្វែងយល់ ថាតើមានកិច្ចប្រជុំរបស់ AA ក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកសម្រាប់មនុស្សដែលកំពុងជាសះស្បើយពីសារធាតុញៀនដ៏ទៃទៀតដែរឬទេក្រៅពីគ្រឿងស្រវឹង។

ធនធានព័ត៌មានសំរាប់អ្នកជំងឺដែលបានជ្រើសរើសជាភាសាអាស៊ី (Selected Patient Information Resources in Asian Languages)
http://spiral.tufts.edu/index.html

ប្រដាប់ស្វែងរកសេវាព្យាបាលសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយា (Behavioral Health Treatment Service Locator)
http://findtreatment.samhsa.gov

សមាគមសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ជនជាតិអាមេរិកសញ្ជាតិដើមអាស៊ីនិងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association)
http://naapimha.org

សមាគមគ្រួសាររបស់ជនជាតិអាមេរិកសញ្ជាតិដើមអាស៊ីនិងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកប្រឆាំងនឹងការរំលោភបំពាន (National Asian Pacific American Families Against Substance Abuse)
http://napafasa.org

កន្លែងដែលអាចចង្អុលបង្ហាញពីទីកន្លែងព្យាបាលគ្រឿងញៀន

1-800-662-HELP (4357) (សម្រាប់អ្នកនិយាយភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ)
1-800-487-4889 TDD (សម្រាប់អ្នកពិការត្រចៀក)
http://findtreatment.samhsa.gov

កូនសៀវភៅដោយឥតគិតថ្លៃ

- ការមានអាយុកាន់តែចាស់ទៅ ថ្នាំពេទ្យ និងសុរា
- ការព្យាបាលសុរា និងគ្រឿងញៀន៖ តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច និងតើវាអាចជួយអ្នកបានយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ - សៀវភៅស្តើងសំរាប់អ្នកប្រើប្រាស់យោងទៅលើ TIP44: ការព្យាបាលការញៀនថ្នាំសំរាប់មនុស្សពេញវ័យដែលស្ថិតនៅក្នុងប្រព័ន្ធយុត្តិធម៌សំរាប់បទឧក្រិដ្ឋ
- គ្រឿងញៀន សុរា និងមេរោគហ៊ីវ/ជំងឺអេដស៍៖ សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍សំរាប់អ្នកប្រើប្រាស់
- សុខភាពល្អខាងខួរក្បាល គឺនៅជាប់ជានិច្ច
- ការជួយខ្លួនឯងអោយជា៖
- សៀវភៅមគ្គុទេសក៍សំរាប់ស្ត្រីដែលជាឡើងវិញក្នុងការលៃលកដោះស្រាយបញ្ហាការរងគ្រោះធ្វើបាបកាលពីវ័យកុមារ

របៀបទទួលបានច្បាប់ចម្លងឥតគិតថ្លៃ

មានមធ្យោបាយចំនួនបីដើម្បីទទួលបានសំណៅឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយឥតគិតថ្លៃពីកម្មវិធីប្រើប្រាស់ចំណេះដឹង (KAP) របស់ SAMHSA:

- ចូរស្នើសុំសំណៅឯកសារទាំងនេះពីគ្រូពេទ្យព្យាបាលផ្តាច់សារធាតុគ្រឿងញៀន។
- ទូរស័ព្ទទៅ SAMHSA តាមលេខ 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (ភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ) ។
- មើលទំព័របញ្ជាទិញសំណៅឯកសារបោះពុម្ពរបស់ SAMHSA នៅស្ទ័រ http://store.samhsa.gov ដើម្បីបញ្ជាទិញ ឬទាញយក (ដោនឡូដ) សំណៅឯកសារទាំងនេះបាន។

ច្បាប់បោះពុម្ពអ្នកប្រើប្រាស់ KAP ជាច្រើនអាចរកបានលើបណ្តាញជាភាសាកម្ពុជា (ខ្មែរ) ចិន កូរ៉េ រុស្ស៊ី អេស្ប៉ាញ និងវៀតណាម នៅ http://store.samhsa.gov.

"ចំពោះខ្ញុំ ការជាសះស្បើយគឺជាការកសាងជីវិតដ៏ប្រសើរមួយ សម្រាប់ខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ និង សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ ហើយចុងក្រោយបង្អស់ គឺសំរាប់សហាគមន៍របស់ខ្ញុំ។ ពីព្រោះពេល ដែលខ្ញុំបានប្រសើរឡើង ពួកគេទាំងអស់គ្នាបានប្រសើរឡើងដែរ។"

ថម ស៊ី

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

ឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយនេះ ត្រូវបានត្រៀមរៀបចំសម្រាប់រដ្ឋបាលសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន មិនត្រឹមត្រូវ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) ដោយកម្មវិធី Knowledge Application Program (KAP) ក្រុមហ៊ុនបណ្ដាក់ទុនរកស៊ីរួមគ្នារវាង The CDM Group, Inc ច្ចសន្យាលេខ 270-09-0307 and 270-14-0445 ជាមួយSAMHSA ក្រសួងសេវាមនុស្សនិងសុខាភិបាលសហរដ្ឋ អាមេរិក(U.S. Department of Health and Human Services, HHS) ។ Christina Currier និង Suzanne Wise បម្រើការជាអ្នកតំណាងរបស់មន្ត្រីជាប់កិច្ចសន្យា(Contracting Officer’s Representatives) និង Candi Byrne បម្រើការជាអ្នកសម្របសម្រួលគម្រោងKAP (KAP Project Coordinator) ។

គេអាចទាញយក (ដោនឡូដ) កូនសៀវភៅនេះពីទំព័របញ្ជាទិញឯកសារបោះពុម្ពរបស់ SAMHSA បានតាមតំណ http://store.samhsa.gov ។

កែសម្រួល និងបកប្រែចេញពីកំណែភាសាអង់គ្លេសនៅឆ្នាំ 2011។

កំណែដើមជាភាសាអង់គ្លេស ត្រូវបានបោះពុម្ពនៅឆ្នាំ 2009។

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ HHS លេខ (SMA) 16-4443KHMER

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

SAMHSA

www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)